



Limoges  
10 juin 2025

### 15 minutes par jour pour bouger, se reconnecter, et s'amuser au bureau

Tech'Addict lance une application mobile innovante pour lutter contre la sédentarité en milieu professionnel

Dans un environnement professionnel de plus en plus numérique, où les heures passées assis derrière un écran s'accumulent, CoMove dévoile une initiative ludique et essentielle : une application mobile dédiée à l'activité physique courte, collective et quotidienne. L'objectif est clair : lutter contre la sédentarité des coworkers grâce à 15 minutes de mouvement par jour, en équipe et dans la bonne humeur.

C'est au sein des espaces dynamiques d'Héméra que cette initiative prend tout son sens. En favorisant des environnements de travail collaboratif et conviviaux. Hémara offre une occasion idéale pour expérimenter des solutions innovantes en matière de bien-être au travail.

#### 5 minutes chrono

L'application propose chaque jour une session de 15 minutes composée de 3 séquences :

- Échauffement dynamique (5 min)  
Marche rapide, talons-fesses, pas chassés, facile à réaliser en binôme. L'objectif est de mobiliser les muscles sans forcer, en s'activant "à la cool", dans une ambiance détendue et collective.
- Quizz en mouvement (5 min)  
Pendant que les participants marchent ou trottinent, l'application leur propose un mini-quizz audio. Calcul mental, mémoire visuelle, logique : le corps bouge pendant que le cerveau carbure. Les réponses sont données oralement par un buzzer vocal, créant une expérience immersive et interactive.
- Séance de yoga express (5 min)  
Pour finir en douceur, quelques postures simples de yoga sont proposées, accessibles à tous.  
Elles permettent de relâcher les tensions, d'étirer les muscles sollicités et de recentrer l'attention avant de retourner au travail.





## Une initiative pensée pour les espaces de coworking et les équipes

Contrairement à une salle de sport ou un coach en présentiel, cette solution ne demande aucune infrastructure ni matériel. Les séances peuvent être réalisées dans un couloir, un open space, ou même dans une cours. L'aspect collectif est fondamental : les activités sont conçues pour 2 à 3 participants, afin de favoriser le lien social et la cohésion d'équipe.

## Un pas de plus vers le bien-être au travail

Cette application ne remplace pas une activité physique régulière, mais elle offre une solution concrète pour intégrer du mouvement dans des journées souvent trop sédentaires. Elle s'inscrit dans une logique de prévention, mais aussi de performance, en stimulant la concentration, la créativité, et l'esprit d'équipe.

### À propos de Tech'Addict

Tech'Addict est une agence créative spécialisée dans les innovations digitales à impact. Depuis 2015, elle développe des projets mêlant technologie, santé, design et expérience utilisateur, avec un seul mot d'ordre : l'humain d'abord.



### Citations



**“** Nous avons imaginé un format court, collectif, simple, qui transforme un moment de pause en une véritable bulle de vitalité. L'idée est de rendre l'activité physique aussi naturelle que boire un café.

**Lucie Blanc**, Responsable de communication chez Tech'Addict.



**“** L'idée, c'est que l'utilisateur n'ait rien à préparer. Il ouvre l'application, et en trois secondes il peut lancer une session avec ses collègues. On casse les excuses !

**Élodie Marin**, chargée de communication chez Tech'Addict.

### Contact presse

#### Lucie Blanc

Responsable communication  
[lucie.blanc@techaddict.com](mailto:lucie.blanc@techaddict.com)  
01 88 76 34 21

#### Élodie Marin

Chargée de communication  
[elodie.marin@techaddict.com](mailto:elodie.marin@techaddict.com)  
07 58 42 31 09

